

סידור ולא נבוש

Siddur V'lo Nevosh

Jewish Prayer as Shame Resilience Practice

Rabbi Shoshana Meira Friedman

Hebrew College Rabbinical School Capstone

2014/5774

Wholehearted living is about engaging in our lives from a place of worthiness. It means cultivating the courage, compassion, and connection to wake up in the morning and think, no matter what gets done and how much is left undone, I am enough. It's going to bed at night thinking, yes I am imperfect and vulnerable and sometimes afraid, but that doesn't change the truth that I'm also brave and worthy of love and belonging.

~ Dr. Brené Brown, LMSW

Who is this aliveness that I am? Is it not the Holy Creator?

~ The Me'Or 'Enayim

Thank You to:

The beloved Reb Zalman Schachter-Shalomi z"l, enlivener of authentic prayer within the Jewish community, whose soul joined with God the morning after I finished this siddur; Rabbis Sharon Cohen Anisfeld, Dr. Art Green, Dr. Jane Kanarek & Ebn Leader for believing in this project; Dr. Brené Brown, L.M.S.W., courageous shame and vulnerability researcher; my classmates: Rabbis Adina Allen, Alana Alpert, Joel Baron, Jordan Braunig, David Fainsilber, David Finkelstein, Ari Lev Fornari, Hillel Greene, Avi Killip, Margot Meitner, Jessica Kate Meyer, Becky Silverstein, Lisa Stella; and my life-partner, Yotam Schachter-Shalomi, for pushing me with fierce love into this work.

~

Introduction

While in rabbinical school, I fell in love with daily Jewish liturgy. I showed up to *daven* (pray) daily, and learned to pronounce accurately and with intention the poetic Hebrew. After a few years, I learned the words well enough to say them fast and without the *siddur* (prayerbook). I could use the words as a mantra, a container to hold me and my thoughts while I concentrated on praising God. But I noticed that at times of struggle and pain, the words of the *siddur* didn't call to me. After some reflection and one particular transformational experience, I realized that my desire to be a good person, a straight-A student, and a generally infallible human being had seeped into my relationship with God. I didn't want God to see my shame, fear, and grief. I didn't want God to witness how much I struggled with my own right to be there, showing up to pray. So when I was feeling those things, I ran away from my body and emotions, and of course from any possibility of closeness with God.

Enter the work of Dr. Brené Brown, whose 2010 TED talk "The Power of Vulnerability" went viral, and whose thinking is starting to reshape the way we talk about shame and vulnerability. Brown defines shame as the fear that we are unworthy of love and belonging, both of which she calls "irreducible needs" of all people. As I sifted through this newly discovered internal landscape of emotion, I named shame as a core place where I – and, as I learned through Brown's work, many of us – get stuck. But Brown also speaks about shame resilience – the ability to notice shame, move through it, and regain our belief in our own worthiness. After listening to her TED talks and interviews on public radio, and devouring some of her books, I decided to bring vulnerability and shame to bear on the Jewish project of coming close to God through prayer.

I began asking questions: Could liturgy help me actively lay bare what Brown calls the shame gremlins – those internal voices that tell us we are not worthy? Could liturgy encourage me to feel shame and fear without resistance, and eventually move through them? Could liturgy inspire me to act in my life from a place of courage, compassion, and connection, the three main ingredients in Brown's shame resilience theory?

How might Jewish prayer itself be a practice that builds shame resilience? These questions turned into *V'lo Nevosh*.¹

I found the courage to write this siddur because of a tiny piece of spiritual genius called *איך לומר איז/As I Can Say It: Davenning in the Vernacular*, by Reb Zalman Schachter-Shalomi. In a desire to help Jews access the beauty of their liturgy, Reb Zalman wrote an all-English siddur that is unabashed in its quest for spiritual meaning and relevancy. After becoming fluent in the Hebrew liturgy, I began to use *As I Can Say It* as a sort of reset button to my prayer life. While the English translations of most published siddurim leave me unmoved – such that I much preferred to daven out of an all-Hebrew siddur to spare myself the accidental glance at stifled English attempts at liturgical grace – *As I Can Say It* broke open the floodgates of my heart. I discovered that no matter how familiar I now was with the Hebrew, liturgy in my native tongue was a different quality all together. The words were naked, obvious, almost shocking in their honesty. I loved it, and introduced it as a tool in my *chavurah* (communal prayer group), my rabbinic internship, and at rabbinical school. Never meant to be a substitute for the Hebrew liturgy, *As I Can Say It* showed me the power of an interpretive vernacular translation to enliven and deepen one's experience of prayer.

The liturgy of *V'lo Nevosh* takes its cue from *As I Can Say It*. Just as Reb Zalman's little siddur is there for those familiar with traditional Hebrew who need a reset button, or for those for whom the Hebrew is not accessible, *V'lo Nevosh* is designed to be there when we need liturgy to help express and move through feelings of shame, fear, and resistance to vulnerability. It is my hope that laypeople, clergy, and seekers of all stripes, both Jewish and not, will feel free to use it in whatever way is healing and helpful to them. Folks moving through particularly difficult periods, such as heartbreak, job loss, addiction recovery, illness, and loss of a loved one may find it to be particularly helpful. But for most of us, the shame gremlins poke up their heads with some frequency, and we need not wait for any of these major life moments to pick up these

¹ The phrase *V'lo Nevosh* is from the Hebrew liturgical refrain "And we shall never be ashamed," which is discussed in the accompanying essay to this siddur, downloadable at www.shoshanameira.com.

prayers.

One of the more unusual interpretive choices I made in the liturgy is to use the first person singular. This is a break with traditional Jewish prayer which almost always uses first person plural. I made this choice because I believe it is a necessary ingredient of the medicine this liturgy is designed to deliver. Jewish tradition is full of collective experience, and our mythic and historical memories of miracles and hardship are core to the inner world of any practicing or identified Jew. But the question of shame as I am defining it is a quiet, hidden intrapersonal experience. Only by allowing myself to pray in the first person singular, a practice that feels utterly radical to someone used to traditional Hebrew liturgy, was I able to touch the soft spot in my heart that worried about my own personal worthiness.

Because of this choice, and because of how I picture the majority of its usage, *V'lo Nevosh* does not include prayers that are said with a *minyan* of ten adult Jews. Instead, it follows the core parts of the liturgy that one would pray as an individual (or in a group of fewer than ten adults). But the prayers can stand on their own as well, and all prayer leaders are invited to incorporate any selection as an English reading in a communal service. After requests from peers, I have included the original Ashkenaz Hebrew liturgy alongside my interpretive translation. I underscore here that the Hebrew here is not a translation of the English, but rather excerpts of the same Hebrew you would find in any traditional Ashkenaz siddur.

A note about God. I use the words God and Holy One often throughout this liturgy. If these phrases don't work for you, please substitute what does. What does it mean to have a word "work" in this context? It means getting out of our logical mind and finding a word or phrase that is shorthand *for us* for nothing less than the source of our life. What name conjures an experience of gratitude, wonder, love, and awe for you? I don't care if you believe in God. I do hope that you find some shorthand for the sacred, for that which is bigger than you but of which you are a

part, for that which holds some claim on you and with which you want to be in relationship. I hope that using this shorthand in prayer can help you pray more authentically and meaningfully.

Jewish prayer teems with different aspects and names for the holy. Every blessing ends with a different name of God. Blessed are You, Creator of the Lights. Blessed are You, Redeemer of Israel, etc. I understand these names of God through the metaphor of a kaleidoscope. God, the unnamable Source of All, is like a blindingly bright light. We cannot look directly at the light, so we hold up a kaleidoscope of human language and images. As we turn the kaleidoscope, the light shines into our eyes refracted through varied colors and shapes. Each color/shape combination is one blessing, one attribute, one way we humans use our powers of creativity and communication to relate to the blinding light. Now imagine we could take a translucent blue slide and hold it over the kaleidoscope. We would still see the varied combinations of color and shape as we turned the kaleidoscope, but it would all be tinted blue. I understand Jewish liturgy to be a set of kaleidoscope images, as seen through the colored lens of the particular relationship of the Jewish people to God. To write this liturgy I have held the fear that we are not worthy of love and belonging, and our desire to overcome that fear, over the Hebrew prayers. How does the light of God look when we peer through the beads and crystals of Jewish liturgy as tinted by colored slides of shame and shame resilience?

This approach led me to a creative interpretation of Jewish liturgy that, I hope, is a useful tool not just for Jews, but for people of all spiritual backgrounds and quests. As a universalist at heart who loves Jewish tradition, I hope my choices reflect my deep respect and passion for my particular religion, while giving voice to broadly held human needs and hopes. For those familiar with the Hebrew, my interpretations may land as wild misreadings, interesting word plays, or meaningful new poetry. For those unfamiliar with the Hebrew, I hope the liturgy piques your interest in Jewish prayer and stands on its own as a useful tool. For all who hold this little siddur, I hope the language speaks for

itself, opens your heart, and deepens your trust in God and in your own inherent worthiness.

My stance in writing this liturgy is a very humble one. I am speaking about a subject – shame and resilience against it – in which I am yet a novice. The topic calls to me because of its hold on me, but its hold on me comes from my ongoing struggle, not expertise. I could have left it at that, and waited until years of practice had settled in me and I had integrated all of what I was waking up to before trying to communicate it to others. But instead I am prepared to offer this project as an imperfect contribution to a field whose very goal is to loosen the grip of perfectionism on our lives. In both the liturgy and the accompanying essay, I am venturing to articulate feelings and thoughts that, at the time of writing, are still in formation.

Yet what better medium to practice imperfection than liturgy? "[S]omething far more important than intellectual assent is at stake in liturgy," writes Catherine Madsen in her striking article *Lovesongs to the Dead*. "It is the integration of the body and the personality into the community, of each person's full energies into the community's work." If I have learned anything in rabbinical school it is that this world demands our full participation as members of it, even when we feel unworthy to the task. This is then a labor of my full energy, added humbly to the collective stream of language spilling out of the depths of the human heart. There is nothing perfect here except my longing to be of use to my own healing and that of others. "There is a poetics of liturgy," Madsen writes, "as demanding and as complex as the greatest art. It need not spell out everything it means us to feel. It leaves something up to experience." So I leave *V'lo Nevosh* in your hands and heart to experience, keeping in mind the inspiring words that fortify us as we begin to explore the scary topic of shame: "A richer understanding of what it means to be fully human emerges from a sensitivity to shame (*Schnieder, quoted in Kaufman & Raphael*, 39).

Opening *Kavvanah* before Prayer

For years I operated under the unconscious assumption that recovering my essential unity with God was finding the pure, calm place inside me that nothing could shake. While this approach still calls to me, I now I think that recovering my unity looks more often like going directly to the most broken, hurting parts of me, noticing how they feel in my body, giving them love, and offering them up to what is sacred. It's not a very comfortable or fun practice, but in the moments when I have managed to do it, I have never felt so alive.

In a beloved teaching, the *Me'Or 'Enayim* asks us to reflect on God's presence in all the world when we are in a "deeply fallen state."² "But how can you come to YHVH when you are in such a fallen state?" he teaches. "Your very awareness and your mental powers have been taken away from you!" What a wonderful description of what Brown calls a shame attack – the ringing in our ears, the flush on our cheeks, the mad desire to crawl into a hole or out of our own skin all certainly diminish our awareness and mental powers. The *Me'Or 'Enayim* continues: "Nevertheless, you come to know that 'the whole earth is filled with God's glory' (Isaiah 6:3)... YHVH is called 'the Life of life,' meaning that the vitality of all life in the world, including that of beasts, cattle, birds, and humans, is God's own Self, the Life of life. God is the life-force within all that lives." Then he gives us the best shame resilience one-liner I have yet to find: "When you are in that fallen state, think of this: Am I not alive? And who is this life-force within me? Is it not the blessed Creator?"

For those of us who speak a religious language, we can understand our journey of building shame resilience as one of the many ways we can uplift, exalt, praise, and honor not just our own lives but the Life of life itself. Whenever we feel unworthy of love and belonging, we can

2 Rabbi Menachum Nachum Twersky (1730-1787) was the founder of the Chernobyl Hasidic dynasty. His work the *Me'Or 'Enayim* is one of the foundational works of Hasidism. This selection comes from his commentary on parashat Yitro, Exodus 24:7. I have used the translation from *Speaking Torah*, by Art Green, Ebn Leader, Ariel Evan Mayse, and Or Rose (*Jewish Lights*, Woodstock, 2013).

remember that the very self which we are struggling to believe is lovable is none other a manifestation of God's own Self. Our belief that we are worthy to live and belong is one way we can practice our trust in God. And if the God language doesn't do it for us, we can get in touch with our own wonder at being alive, call it whatever name or conjure whatever image works for us, and remember that our journey to live a wholehearted life honors that wonder. Ultimately we can affirm that any step toward a wholehearted life lifts up holiness in this world.

To download the full text of the essay that accompanies this siddur, visit shoshanameira.com.

Ma Tovu

How good is this place I am right now.
Even though I wrestle with its goodness, I affirm it nonetheless.
I enter this place with abundant loving-kindness.
I bow in the holy space, in awe.
Holy One, I love Your home, where You so intimately dwell.
No matter who I am, or how I am feeling, I trust I am welcomed here.
I bow, I bend, I kneel to honor my own nature
As an Earthling, a formed being, yet made of Spirit.
Let my presence here be my prayer,
It is an offering to You.
I offer my ego to Your great Presence
And in this moment, You receive me with ease.
God, in your abundant loving-kindness
Help me feel You present with me in the all, the A-Z truth of
existence.
This is what saves me from myself.

Morning Blessings

Holy One, sometimes I don't want to get out of bed or face the day.
The alarm clock goes off, and my inner rooster is still sleeping.
Yet despite my desire to give up and give in, I still praise all the
blessings in my life.
You place me in the company of others who are also wrestling for
meaning.
You have given me self-expression, sight and insight, clothing,
shelter, food, sleep, and whatever health I am in today.

מַה טָבּו אֲהַלְיךָ יִעֱקֹב מִשְׁבְנַתְיךָ יִשְׂרָאֵל.
וְאַנְיִ בְּרַב חָסֶדךָ אָבָא בַּיְתֶךָ
אֲשֶׁתְחֹווֹ אֶל הַיְכָל קָדְשָׁךָ בִּירָאָתֶךָ
יְהֹוָה אֲהַבְתִּי מְעוֹן בִּיתֶךָ וָמָקוֹם מִשְׁפָנוֹ בְּבוֹדָךָ
וְאַנְיִ אֲשֶׁתְחֹווֹ וְאַכְרֹעָה אֲבָרְכָה לְפָנֵי ה' עָשֵׂי
וְאַנְיִ תְּפִלָתִי לְךָ ה' עַת רְצֹן
אֱלֹהִים בְּרַב חָסֶדךָ עֲנָנִי בָּאָמָת יִשְׁעָךָ.

בָרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַפּוֹתֵן לְשָׁבּוֹן בִּינָה
לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לְילָה:
בָרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שָׁעַשְׂנִי יִשְׂרָאֵל:
בָרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שָׁעַשְׂנִי בְּצָלָמוֹ:
בָרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שָׁעַשְׂנִי בְּתֵ/בֵן
חוֹרִין:
בָרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ עֲוֹרִים:

You break me out of old patterns that don't serve me anymore.

You stretch out the shifting earth over the rolling waters, bringing deep magma from the core to form new earth and seafloor, and here to the ground where my feet stand.

You love my wounded, bent, shameful parts. You lift them to the light, forming new growth and opportunities for compassion.

You make all my needs. My scared, reptilian brain that needs safety. My animal body that needs food and shelter. My mind that needs meaningful work and stimulation. My broken heart that needs love. My soul that needs union with You.

You guide me toward wise strength and support me with wise strength.

You crown me with the potential to balance loving-kindness and boundaries.

You give me resilience when I am tired.

Holy One,

Just as You woke me up this morning

You keep waking me up to greater truth,
even when I would rather stay asleep.

Keep it up, God!

Help me to form good habits in my day.

Habits of compassion, learning, and humble service.

Don't let me get too far off track, and fall into the hands of stuck patterns and ego trips.

Don't let my shame gremlins get the last word.

Don't let my cravings for success, achievement, material goods or approval rule over me.

Help me react with equanimity to people and situations that bring

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, מתיר אסורים:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, זוקף בפופים:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, מלכיש ערמים:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, רוקע הארץ על המים:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, המכין מצudi גבר:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, שעשה לי כל צרכבי:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, אויזר ישראלי בגבורה:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, עוטר ישראלי בתפארה:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם, הנונן ליעף כת:

ברוך אתה ה', אלヒינו מלך העולם. המעביר שנה מעיני ותנומה מעפפי: והוא רצון מלפניך ה' אלヒינו ואלהי

אבותינו שתרגילנו בתורתך. ודבקנו במצוותך. ואל תביאנו לא לידי חטא. ולא לידי עבירה ועוז. ולא לידי נסiron. ולא לידי בזיון. ואל תשלט בנו יוצר הרע.

וחרחיקנו מאדם רע ומחבר רע. ודבקנו ביצר הטוב ובמעשים טובים. וכף את יצרנו להשתעבד לך. ותגנו

היום ובכל יום לחן ולחסד ולרחמים בעיניך ובעניינו בכל רואינו. ותגמלנו חסדים טובים: ברוך אתה ה' הגומל

חסדים טובים לעמו ישראל:

out these cravings in me.

Bring me toward those who inspire me to act the way I want to.

Help me get out of my own way and just serve You.

Grant me and all beings grace, loving-kindness, and compassion today and every day.

I bless You, Holy One, bestower of loving-kindness on all beings.

Kabbalat Ol Malchut Shammayim

Great One of all the Worlds, I know I am not in charge.

Yet I lay out my humble yearnings before you

because I trust that You are a great womb of compassion.

What is my life anyway?

Who am I and how is it possible that I am worth anything at all?

Who am I to speak to You, to let myself show up and be seen in this prayer?

Even people with lots of power and wisdom are vulnerable to the difficulties of being alive.

How much more so am I vulnerable!

So many voices inside me say I am not worthy of love

and certainly not worthy to pray to You.

But!

I am Your child, Your beloved one.

I am part of a sacred story of seekers.

My roots run deep into the history of my people
and before that to all species from whose evolution I descend.
I am part of this world, a link in the love You weave.

לעוֹלָם יְהִיא אָדָם יַרְאֵ שָׁמַיִם בְּסִתְרֵ בְּגָלוּי וְמוֹדָה עַל
הָאֶמֶת. וְדוֹבֵר אֲמֵת בְּלִבְבוֹ וְנִשְׁבִּים וַיֹּאמֶר:
רַבּוֹן הָעוֹלָמִים וְאֲדוֹנֵי הָאֱדוֹנִים. לֹא עַל צְדָקָתֵינוּ אֲנָחָנוּ
מְפִילִים תְּחִנּוּנוּ לְפָנֶיךָ בַּי עַל רַחֲמֵיכָה תְּרַבֵּים:
מַה אֲנָחָנוּ מַה תִּיְנָנוּ. מַה חֲסִידָנוּ מַה צְדָקָתֵינוּ. מַה
פְּחַנָּנוּ מַה גְּבוּרָתֵנוּ. מַה נָּאֹמֵר לְפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵינוּ
אֲבוֹתֵינוּ הָלָא כָּל הָגִבּוֹרִים בָּאֵין לְפָנֶיךָ. וְאַנְשֵׁי הַשָּׁם
כָּל הָיוּ. וְחַכְמִים כָּבְלִי מִדָּע וְנִבּוֹנִים כָּבְלִי הַשְּׁפֵל. בַּי
כָּל מַעֲשֵׂינוּ תָּהוּ וַיִּמְיַה תִּיְנָנוּ הָכָל לְפָנֶיךָ:
וּמֹתֵר הָאָדָם מִן הַבְּהִמָּה אֵין בַּי הַפְּלָל הָכָל:

אָבָל

אֲנָחָנוּ עַמְּךָ בְּנֵי בְּרִיתֶךָ בְּנֵי אֶבְרָהָם אֲהָבָה שְׁגַשְׁבָּעָת
לו בְּהַר הַמִּרְיָה. זְרוּעֵי צִחְקָעַקְדָּר שְׁגַעְקָד עַל גַּבְיוֹ הַמִּזְבֵּחַ
עֲדַת יַעֲקֹב בְּנֵר בְּכוֹרָה. שְׁמַמְאַהְבָתָךְ שְׁאַהֲבָתָךְ אָתוֹ
וּמִשְׁמַחְתָּךְ שְׁשִׁמְחָתָךְ בּוֹ קָרָאת אָתוֹ יִשְׂרָאֵל וַיְשֻׁרוֹן:

I am worthy of connection, and it is from this total worthiness that I pray.

Therefore!

I feel compelled, Holy One, to speak out and praise,
acknowledge, name,
bless, sanctify,
honor and bear witness to the presence of Spirit in the world.
Satiated with contentment - that's how I feel when I sink into this role of mine.
Satiated with contentment - that is how I feel when I declare that all is One:

Shema Yisrael Adonai Eloheinu Adonai Ehad.

Listen, All of Us Who Wrestle With Life! We belong to all Existence. All Existence is One.

Blessed is the name of the presence of Being forever and ever.

I get so wrapped up in my own stuff, Holy One.

Help me to remember the big story I am a part of:

You were before the world.

You created the world.

You are in this world, and You are in the world that is coming.

All of Being is You, and Your desire to connect and become more conscious.

I bless You, Holy One, who makes Her Holiness present in a multitude of ways.

Supernal Loving One, deal with me compassionately as I walk on

לפיכך

אנחנו מיבים להודות לך ולשבח ולפארך ולרומם
ולתנו שיר שבח והודאה לשם הגדול ותביבים אנחנו
לומר לפניך שירה בכל יום תמיד. אשרנו מה טוב
חלהנו ומה נעים גורלנו. ומה יפה מאד ירשותנו. אשרנו
בשאנחנו משכימים ומעריבים בbatis בנסיות ובבתי
מדרשתות. ומיחדים שמה בכל יום תמיד אומרים פעמים
באהבה:

שמע ישראל, ה' אלהינו, ה' אחד:
ברוך שם בבוד מלכותו, לעולם ועד

אתה הוא עד שלא נברא העולם, ואתה הוא משברא
העולם. אתה היא בעולם זה ואתה הוא לעולם הבא:
קדש את שמה על מקדישי שמה וקדש את שמה
בעולם. ובישועתך תרים ותגיבית קרגנו: ברוך אתה ה',
המקדש את שמו ברבים:

אתה הוא ה' אלהינו בשמיים ובארץ ובשמי השמיים
העלונים. אמת אתה הוא ראשון ואתה הוא אחרון
ומבלתי עדר אין אלהים: קבוץ קני מארבע בנפות הארץ.

Your earth and under Your skies.

Help me hear and know Your great name.

Holy One, please uphold the promise of bringing me close to You,
Of gathering me to You,
Of blanketing me with confidence and pride in the warm truth of my
own life
While being in humble relationship to You.

יבירו וידעו כל בְּאֵי עָלָם כִּי אַתָּה הוּא הָאֱלֹהִים לְבִדְךָ
לְכָל מִמְּלֹכּוֹת הָאָרֶץ: אַתָּה עֲשִׂית אֶת הַשְׁמִים וְאֶת
הָאָרֶץ אֶת הַיּוֹם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר בָּם וּמִי בְּכָל מִעָשֵׁי יְדִיכָּה
בְּעֶלְיוֹנִים או בְּתַחְתוֹנִים שֶׁיֹּאמֶר לְךָ מַה תַּعֲשֶׂה אֶבְינוּ
שֶׁבְשָׁמִים עָשָׂה עָמָנוּ חָסֵד בְּעַבְור שָׁמָךְ הַגָּדוֹל שְׁנָקְרָא
עָלֵינוּ. וְקָיִם לְנוּ ה' אֱלֹהִינוּ מַה שְׁפַתּוֹב בְּעֵת הַהִיא
אָבִיא אֶתְכֶם וּבָעֵת קָבֵצִי אֶתְכֶם. כִּי אַתָּן אֶתְכֶם לְשָׁם
וְלִתְהַלָּה בְּכָל עַמִּי הָאָרֶץ. בְּשׁוּבִי אֶת שְׁבוּתֵיכֶם
לְעֵינֵיכֶם. אָמֶר ה'.

Elohai N'shama

God, the soul You gave me is pure.

This of all things is hard for me to understand.

If it is pure, why do I sometimes feel like I am not enough?

If it is pure, why do I need to suffer?

If it is pure, why do I need to die?

The soul in me is from You.

It is part of You, and it will one day leave my body and join You in
total Oneness again.

I know I am supposed to be ok with that, but some days I am so
scared to die.

I love my soft animal body, and the people and things that are
familiar.

Other days, I am so scared to live.

I love perfection, and rest, and total integrity, and these are difficult
to come by in Your world.

אֱלֹהִי. נְשָׁמָה שְׁנָתָת בַּי טָהָרָה. אַתָּה בְּרָאתָה. אַתָּה
יִצְרָאתָה. אַתָּה נְפַתְּתָה בַּי. וְאַתָּה מִשְׁמָרָה בְּקָרְבֵּי. וְאַתָּה
עַתִּיד לְטַלָּה מִמְּנִי וְלַחֲזִירָה בַּי לְעַתִּיד לְבָא. כָּל זָמָן
שְׁהַנְּשָׁמָה בְּקָרְבֵּי מַודָּה אֲנִי לְפָנֶיךָ ה' אֱלֹהִי וְאֱלֹהִי
אָבוֹתִי רָבוֹן כָּל הַמְּעֻשִׁים. אֲדוֹן כָּל הַנְּשָׁמוֹת. בָּרוּךְ אַתָּה
ה', הַמְּחֹנֵר נְשָׁמוֹת לְפִגְרִים מִתְּהִימִים:

So all the days when my soul is in this body, help me to make the most of it.

Help me show up with grace to my life, in all its imperfections.

I bless You, Holy One, who has brought forth generations of souls who lived in bodies.

Asher Yatzar

I bless You, Holy One

Who made my body so wisely, with holes and openings where they should be.

I don't take what health I have for granted.

I know that I am only temporarily in this state of ability,
and that all functions of my body are miracles of You acting through evolution.

But also God, I feel shame about my body.

I feel shame about my troubles with (*add whatever is on your heart:*

feeding myself well/sleeping/my weight/ sex/keeping to
exercise/going to the doctors regularly/chronic
illness/disability/chronic pain/asking for what my body needs, *etc.*)

Please help me stay awake to the miracle of my body.

Please help me bring the shame I feel into the light, to You
so You can heal it with Your total love.

I bless You, Holy One, who creates healing and miracles.

ברוך אתה ה', אלתינו מלך העולם, אשר יצר את
האדם בחכמה. וברא בו נקבים נקבים. חלולים חלולים.
גלווי וידוע לפני בסיס בבועה שאם יטמא אחד מהם או
אם יפתח אחד מהם אי אפשר להתקיים אפילו שעה
אחד. ברוך אתה ה', רופא כל בשר ומפליא לעשות:

Birkat HaTorah

I bless You, Holy One, whose Spirit compels me to seek wisdom.

Remind me that seeking wisdom is sweet,
that learning is a sacred act even when it is uncomfortable,
even when I do not understand right away.

Remind me that I am in a long line of wisdom-seekers,
from my ancestors before me to my students and descendants after
me.

Remind me that I who wrestle with being alive am part of a human
community of other wrestlers.

Remind me that all our seeking is for the sake of You, the One who is
Consciousness.

I bless You, Holy One, who teaches wisdom through the ages and in
my life.

ברוך אתה ה' אלְהִינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אָשֶׁר קָדְשָׂנוּ
בְּמַצְוֹתֶינוּ וְצָנֹנוּ לְעַסּוֹק בְּדָבְרֵי תּוֹרָה:

והערב נא, ה' אלְהִינוּ, את דברי תורה בפינו ובפי כל
עמך בית ישראל, ונחיה אנחנו, וצאצאיינו, וצאצאי
צאצאיינו וצאצאי כל עמך בית ישראל, כלנו יודע
שمر, ולומדי תורה לשמה. ברוך אתה ה', המלמד
תורה לעמו ישראל.

ברוך אתה ה' אלְהִינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אָשֶׁר בְּמַרְבָּנוּ מִכֶּל
העמים נתן לנו את תורה. ברוך אתה ה' נותן תורה:

Psalm 30

A Psalm of Dedication and Transformation

I lift up my voice in praise to You, Holy One, for You lift me out of
the well of despair.

I called out in anguish and You healed me.

Holy One, you raised my very self from the land where I felt
unworthy to be alive

You recusitated me from the low pit.

Holy One, let me be among the compassionate ones who know how
to sing to You,

who acknowledge the memory of Your holiness, even when they
don't feel it directly.

Let me feel emotions flow through me: Anger passes. Life flows

מזמור Shir Hanekhet haBait LeDovid:
ארומםך ה' כי דליתני. ולא שמחת איבי לי:
ה' אלהי. שונעתך אליך ותרפאני:
ה' העלית מן שואל נפשי. חייתני מירדי בור:
זמרו לה' חסידיו. והODO זכר קדשו:
בי רגע באפו חיים ברכונו. בערב ילין בכבי ולבקר רפה:
ונני אמרתי בשלווי. בל אמות ליעולם:
ה' ברכונך העמידת להררי עז. הסתרת פניך היותי
גביה:

easily. Grief moves through. Joy visits.

I used to think I had it all together, that I knew how to stay safe and not slip, that I was above the human condition and even gravity itself.

Now, Holy One, I know any strong mountain I stand on is Your grace.

When I lose my awareness of Your presence, I tremble.

To You I cry!

To You I plead!

Let me live a good, long life.

I am so vulnerable, and I can't see the benefit anymore of pretending I'm not.

Don't turn me to dust yet. Can dust acknowledge You, or tell about Your all-ness?

No – and I am not dust, not yet. So here I am.

Listen Holy One and grant me grace. Be my help!

You turn my mourning into circle dances,

You tear off my old clothes and gird me in joy!

The weight of my inner organs and my blood sing to you.

Holy One, my God, I acknowledge you forever.

Baruch She'amar

I Bless You, Holy One, who spoke and the world came into being.

I bless the act of creation that created me and all I know.

We are here! The world is here!

When I am critical of this place and of myself

I remember that I am a vibration from Your speech.

אליך ה' אקרא ואל אדני אתחנן:
מה בצע בדמי ברדתי אל שחת. הויוך עפר היגיד
אמתתך:
שמעה ה' ותגנני ה' היה עזר לי:
הפקת מספדי למחול לי פתחת שקי ותאזרני שמחה:
למען יזמך כבוד ולא ידם. ה' אלהי לעולם אודך:

ברוך שאמר והיה העולם. ברוך הוא.

ברוך אומר ועשה.

ברוך גוזר ומקים.

ברוך עשה בראשית.

ברוך מרחם על הארץ.

ברוך מרחם על הבריות.

I remember that this whole world is your poem
and we who breathe are words on your page.
My mouth, my tongue, human language and all sound
are figures of Your speech.
You are the life of all the worlds, all mysteries, and all time.
You are the life that breathes in me, even when I feel too tight for
breath.
I bless you, Holy One, who spoke and the world came into being.

ברוך מושלים שבר טוב ליראו.
ברוך חי לעד וקיים לנצח.
ברוך פודה ומצל. ברוך שמנו.
ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם האל אב הרחמן
המיהל בפה עמו. משבח ומפאר בלשון חסידיו ועבדיו.
ובשורי דוד עבדך נהלך ה' אלהינו. בשבחות
ובזמירות. ונגדך ונשבחך. ונפארך. ונמליכך. ונזכיר
שםך מלכנו אלהינו ייחיד חי העולמים. מלך משבח
ומפאר עדי עד שמו הגדל. ברוך אתה ה' מלך מהלך
בתשבחות:

Ashrei - an Alphabetical praise song

Satiated with contentment, I dwell in Your house.
Your house is the place where I know my worthiness to be part of my people.
Your house is the place where I know my worthiness to receive Your love.
Always I want to praise you, to be aware of all the blessings of life,
But my fears and ego get in the way.
Craving security and certainty, they flail and smack at the air.
Don't be too happy! Don't be too proud!
Everything dies, everything will be lost, they say,
Forgetting my essential worth.
Generous God,
Help me find my way home to Your house.

אשרי יושבי ביתך. עוד יהלוך סלה:
אשרי העם שפכה לו. אשרי העם שה' אלהיו
תהלך לדוד

אرومך אלהי המלך. ואברכה שםך לעולם ועד:
בכל יום אברך ואהלה שמה לעולם ועד:
גדול ה' ומהלך מאד. ולגדלו אין חקך:
דור דור ישבח מעשיך ובגבורתיך יגידו:
הדר בבוד הוך. ודבריו נפלאותיך אשיכחה:
ונעוז נוראותיך יאמרו. וגדלתך אספרנה:
זכור רב טובך יביעו. וצדקהך ירננו:

I am an instrument of Your praise,
Jammed up with out of tune strings and bent parts.
Kudos to the One who tunes me and straightens me!
Longing for You, I stretch out my body on your altar.
Move me with Your music.

Now I flicker with notes for You.
Open, Open, Open – I open to You.
Play me! Let my life be your masterpiece, your glorious improv jam.
Quicken my breath with Your love!
Rattle my fears and ego!
Shake them to the ground!
Tackle me with compassion,
Until I am nothing but love for You,
Vulnerable,
Which is the only way to be.
X-ray my heart and see only longing for You,
Yes, only longing for You,
Zest and gratitude and longing.

Take some time here to praise God for particular things that inspire wonder and amazement in you today. Perhaps these are things nature, in your community, in humanity, in art, in your body, or just the miracle of your continued life or the life of your loved ones... You could speak the words, chant them, or sing them.

I praise you, Holy One, for...

חפון ורחים ה'. ארה אפיקים וגָדֵל חֶסֶד:
טוב ה' לכל. ורְחַמִּיו עַל כָּל מְעֻשָׂיו:
 יודוך ה' כל מעשייה. וחסידיך יברכו:
כבוד מלכותך יאמרו. וגבורתך ידברו:
להודיע לבני האדם גבורתו. וכבוד הדר מלכותו:
מלכותך מלכות כל עלמים. וממשלתה בכל דור ודור:
סומך ה' לכל הנפלים. וזוקף לכל הקפופים:
עינוי כל אליך ישברgo. ואתה נותן להם את אכלם בעתה:
פיתח את זיך ומושבייך לכל ח' רצון:
צדיק ה' בכל דרכיו. וחסיד בכל מעשיו:
קרוב ה' לכל קראיו. לכל אשר יקרהו באותה:
רצון יראו יעשה. ואת שועתם ישמע ויושיעם:
שומר ה' את כל אהביו. ואת כל הרשעים ישמיד:
תהלת ה' ידבר פ' ויברך כלبشر שם קדשו לעולם ועד:
ונאנו נברך יה מעתה ועד עולם הלויה:

Yishtabach

I bless You, Holy One, who loves songs and music.

You are the organizer and God of all the worlds, all mysteries, and all time.

Yotzer Or

I bless You, Holy One, who creates light and who makes peace.

I know You also make darkness and unrest,

all that is not whole in the world, all that is not whole in me.

Help me trust that these dark, broken places in me and the world are also of Your holy nature, and are not separate from You.

You are the One Who illuminates the earth and all her inhabitants, including me and my loved ones and family, with womb-like compassion.

Your goodness renews each day the works of creation.

How good are your creations! You made them all with wisdom.

This is really hard to get behind, God.

If you made everything with wisdom, why do I feel so messed up?

Why does so much in the world, including myself, fall short of my standards?

The paradox is hard for me to grasp, God.

Help me to rest in the fullness of your love, despite my confusion and pain.

Help me know that the world is full of Your possessions,

ישתבח שםך לעד מלפניו. האל המליך הגדול והקדוש בשמיים ובארץ. כי לך נאלה ה' אלהינו ואלהי אבותינו: שיר ושבחה הליל זומרה עז וממשלה נצח גודלה וגבורה תהלה ותפארת קדשה ומלכות:

ברכבות והודאות מעטה ועד עולם. ברוך אתה ה' אל מלך גדול בתשבחות. אל ההודאות אדון הנפלאות. הבוחר בשיר זמרה. מלך אל חי העולמים:

ברוך אתה ה', אלהינו מלך העולם, יוצר אור ובורא חשך. עושה שלום ובורא את הכל:

המPAIR לארץ ולדרים עליה ברחמים. ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית: מה רבו מעשיך ה' כלם בחכמה עשית. מלאה הארץ קנייניך:

המלך המרומם לבדו מאי המשבח והمفאר והמתנשא מימות עולם:

אל הי עולם ברחמיך הרבים רחם علينا. אדון עזינו צור משגבנו. מגן ישענו. משגב בעידנו:

אל ברוך גדול דעתה הבין ופועל זהרי מהה טוב יצר כבוד לשמו מאורות נתן סביבות עוז פנות צבאות קדושים רומי שדי תמיד מספרים כבוד אל וקדשו:

תתברך ה' אלהינו בשמיים ממעל ועל הארץ מתחת על כל שבח מעשי ידיך. ועל מאורי אור שיצרת מהה יפארוך סלה:

that I and everything else belong to You and Your light.
You are a huge, ancient mystery
beyond all words, yet somehow listening to me speak right now.
It is totally beyond me that I belong to You, yet still I call out.
God of unending foreverness!
In Your great compassion have compassion on me,
on my loved ones, on my tribe, on all creatures.
I long to lift my voice like an angel, beloved and clear, to sing:
"You are Holy, Holy, Holy, God of Forces!"
The whole world is filled with Your Presence!"
I long to shake this body made of stardust,
to make a joyful noise to You and call out:
"Blessed is the Presence of Existence in all its Places!"
Then I fall back into this mortal body,
Into the place of darkness and distance.
So I ask You to be my strong actor,
my renewer, my protector in conflict, my sower of right action,
my wondrous healer, my master of miracles.
You are the One whose goodness renews each day the works of creation.
You bring big, new light to shine in the center of my being when it is wracked in conflict.
May I always remember that I am worthy of Your light.
I bless You Holy One, Creator of Light.

תַּחֲרֵךְ לְנֶצֶח צָוָרָנוּ מִלְכָנוּ וְגֹאָלָנוּ בָּוּרָא קָדוֹשִׁים
יְשַׂתְבֵּחַ שָׁמֶךְ לְעֵד מִלְכָנוּ יֹצֵר מִשְׁרָתִים וְאֶשְׁר מִשְׁרָתִיו
בָּלָם עֲוָמְדִים בָּרוּם עַולָם וּמְשֻׁמְיעִים בִּירָאָה יִחְדֵד בְּקוֹל.
דְּבָרֵי אֱלֹהִים חַיִים וּמֶלֶךְ עַולָם. בָּלָם אֲהֹובִים. בָּלָם
בָּרוּרִים. בָּלָם גָּבוּרִים . בָּלָם קָדוֹשִׁים. בָּלָם עוֹשִׁים
בָּאיִמָה וּבִירָאָה רְצֹן קָוִינֵיכֶם וּבָלָם פּוֹתְחִים אֶת פִּיהֶם
בְּקָדְשָׁה וּבְטָהָרָה בְּשִׁירָה וּבְזִמְרָה וּמְבָרְכִין. וּמְשַׁבְּחִין.
וּמְפָאָרִין. וּמְקָדִישִׁין. וּמְעָרִיצִין. וּמְמַלְיכִין. אֶת שֵׁם הָאֱלֹהִים
הַמֶּלֶךְ הַגָּדוֹל הַגָּבוֹר וְהַנּוֹרָא קָדוֹשׁ הוּא. וּבָלָם מַקְבְּלִים
עַלְיָהֶם עַולָל מִלְכּוֹת שְׁמִינִים זֶה מִזֶּה. וּנוֹתְנִים רְשׁוֹת זֶה
לַזֶּה. לְהַקְדִּישׁ לִיוֹצָרָם בְּנִחתָה רֹות. בְּשִׁפָּה בְּרוּרָה
וּבְגַעַםָה. קָדוֹשָׁה בָּלָם בְּאָחָד עֲוָנִים בָּאיִמָה. וְאוֹמְרִים
בִּירָאָה:

קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ. קָדוֹשׁ ה' צָבָאות. מֶלֶא כָּל הָאָרֶץ בְּבָודָנוּ
וְהַאֲוֹפָגִים וְחַיּוֹת הַקְדֵשׁ בְּרַעַשׁ גָּדוֹל מַתְנַשְּׁאים לְעַמֶּת
הַשְּׁרָפִים לְעַמֶּת מִשְׁבָּחִים וְאוֹמְרִים:
בָּרוּךְ בָּבּוֹד ה' מִמְּקוֹמוֹ:
לֹאֵל בָּרוּךְ. נְעִימֹת יִתְנַגָּה. לְמֶלֶךְ אֵל תַּי וּקְיָם. זְמִירֹות
יִאָמְרוּ. וְתִשְׁבְּחוּת יִשְׁמְיעּוּ. בַּי הוּא לְבָדוּ מִרוּם וּקָדוֹשׁ.
פּוֹעַל גָּבוּרֹת. עוֹשָׂה חֶדְשֹׁות. בָּעֵל מִלְחָמֹות. זֹרְעַ

צדקות. מצמיח ישועות. בורא רפואות. נורא תהלות.
אדון הנפלאות. המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה
בריאות. כאמור לעשה אורים גדלים. כי לעולם חסדו:
ברוך אתה ה', יוצר המאורות:

Ahava Raba

You have loved me Holy One, with a great love.

You've had great mercy on me, in all my craziness.

Great Parent, You have been in relationship with all the parents that
came before me,

all those who trusted You so much that they survived to create more
life, in an unbroken chain of creatures back to the first spark of life.

Teach me, too, the laws of life.

Great Parent, compassionate Friend, One who bestows compassion,
help me feel Your compassion.

Teach my heart to understand, discern, listen, teach,
learn, keep, act upon, and sustain the wisdom of life-force itself.

Help me do this with love.

Brighten my eyes with Your wisdom.

Cleave my heart to right action.

Unify my heart through love and awe of your presence.

Through this balance, I will be resilient in the face of shame.

I trust in Your Presence, which is both great compassion and
awesome strength.

אהבה רבה אֱלֹהֵינוּ ה' אֱלֹהֵינוּ חמלת גְּדוֹלָה וַיִּתְּרַח
חֶמְלַת עָלֵינוּ אֲבִינוּ מֶלֶבֶנוּ בַּעֲבוֹר אֲבוֹתֵינוּ שְׁבָטָיו בָּהּ
וְתַלְמִידִם חֶקְיִים תַּיִם כֵּן תְּחִינֵנוּ וְתַלְמִידֵנוּ אֲבִינוּ הָאָב
הָרְחָמֵן הַמַּרְחָם רַחֲם עָלֵינוּ וְתַנְּ בְּלֵבֵנוּ לְהִבְין
וְלְהַשְׁכִּיל לְשָׁמֶעֶן לְלִימָד וְלִלְמָד לְשֻׁמֶר וְלִעְשֹׂות וְלִקְיָם
את כל דברי תלמוד תורה באהבה: וְהָאָר עִינֵינוּ
בְּתוֹרַתְךָ וְדַבְּקָה לְבֵינוּ בְּמִצּוֹתֶיךָ וְיַחַד לְבֵבֵנוּ לְאַהֲבָה
וְלִירָא אֶת שְׁמֶךָ וְלֹא נִבּוֹשׁ לְעוֹלָם וְעַד: כי בְּשֵׁם קָדְשֶׁךָ
הַגָּדוֹל וְהַנּוֹרָא בְּטַחַנוּ נִגְּילָה וּבְשִׁמְמָחָה בִּישׁוּעָתְךָ:

I find a place of rest and security in the balance.

Through trust and through joy, may I be assured of my inherent worthiness before You.

Gather me in from all the exiled parts of myself.

Bring them in peace to You.

Help me not hide myself before You, but stand upright in all my human imperfections.

You are the One who saves me from myself,

and I actively choose You over all whims of culture and vagaries of language.

Bring me close to Your true name.

Help me play my part in acknowledging You and unifying You through my love.

I Bless You, Holy One, who chooses that I wrestle with life in love.

Shema

Listen, All of Us Who Wrestle With Life! We belong to all Existence.
All Existence is One.

Blessed is the name of the presence of Being forever and ever.

Ve'ahavta

Love God who is also Existence Your Existence

with all your heart, with all your self, with all your strength.

Bring this direction into your heart.

Teach these words to your children and speak them when you are sitting at home or walking in the world, when you go to sleep and

וְהַבִּיאנוּ לְשָׁלוֹם מֵאַרְבָּעַ בָּנְפּוֹת הָאָרֶץ. וְתוֹלִיכְנוּ
קוּמָמוֹת לְאַרְצָנוּ בַּיְלָקָעַ פּוֹעַל יְשׁוּעָת אַתָּה. וּבָנוּ
בְּחִרְתָּת מְכֻל עַם וְלַשׁׂוֹן. וְקָרְבָּתָנוּ לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל סְלָה
בְּאָמָת: לְהַזְדִּות לְךָ וְלִיחְדָּךָ בְּאַהֲבָה: בָּרוּךְ אַתָּה ה',
הַבּוֹחֵר בְּעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּאַהֲבָה:

שְׁמָעֵ יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד:
בָּרוּךְ שֵׁם בְּבּוֹד מְלֹכָתוּ, לְעוֹלָם וְעַד:

וְאַהֲבָתְךָ אֶת ה' אֱלֹהֵיךָ. בְּכָל לְבָבֶךָ וּבְכָל נְפָשֶׁךָ וּבְכָל
מְאֹדֶךָ:

וְהִיוּ תְּדִבְרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצֹוֶה הַיּוֹם עַל לְבָבֶךָ:
וְשִׁנְנַתֶּם לְבָנֶיךָ וְדִבְרָתָם. בְּשִׁבְתָּתְךָ בְּבִיתְךָ וּבְלִכְתָּתְךָ בְּדֶרֶךָ
וּבְשִׁכְבָּתְךָ וּבְקּוֹמָתְךָ:

וְקִשְׁרַתֶּם לְאוֹת עַל יָדֶךָ. וְהִיוּ לְטַטְפּוֹת בֵּין עֵינֵיכֶם:
וּבְתַבְתַּחַם עַל מִזְזֹת בִּיתְךָ וּבְשַׁעֲרֵיכֶם:

when you wake.

Place these words as a sign on your hand, that all you do remind you of this direction.

Place these words as a sign between your eyes, that all you see remind you of this direction.

Place these words on the doorposts of your house and your gates, that all transitions remind you of this direction.

Do this so that your children may be assured of their own worthiness for life and love by seeing you be assured of yours.

V'haya Im Shamoah

It will come to pass that if you really listen to what I am telling you, what I am speaking directly to your heart – that loving God and the fact of your own life is a task for your whole heart and whole self – then you will receive nourishment from the land.

You will eat good food, you will treat your body kindly.

You will feel your connection to the ecosystems you depend on.

You will be a willing strand in the web of soil, rain, animals, and people.

But be careful.

Don't turn aside from this love of God and of life itself, for then demons will wrest you from your perch.

Then you will not feed yourself, or treat your body kindly. Then you will spurn your place in the web, and you will lose track of all that orients you toward life.

So place these words as a sign on your hand, that all you do remind

ויהי אם שמע תשמעו אל מצותי אשר אנכי מצוה אתכם היום לאהבה את ה' אלהיכם ולבדו בכל לבבכם ובכל נפשיכם: ונתתי מטר ארציכם בעתו יורה ומלקוש ואספת דגנך ותירשך ויצחרא: ונתתי עשב בשדה לבה מטה וأكلת ושבעת:

השמרו לכם פן יפתח לבבכם וסרתם ועבדתם אלהים אחרים והשתתוויתם להם: וחרה אף ה' בכם ועצר את השמים ולא יהיה מטר והאדמה לא תתן את יבולה: ועבדתם מהרה מעל הארץ בטבה אשר ה' נתן لكم: ושמתם את דברי אלה על לבבכם ועל נפשיכם וקשרתם אתם לאות על זיכם והיו לטוטפת בין עיניכם: ולמדתם את בניכם לדבר בהם בשבטך בביתך בליך ובשכבה ובគומה: וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך:

you of this direction.

Place these words as a sign between your eyes, that all you see remind you of this direction.

Teach these words to your children and speak them when you are sitting at home or walking in the world, when you go to sleep and when you wake.

Place these words on the doorposts of your house and your gates, that all transitions remind you of this direction.

Then you may live a good long life on a land that wants to nourish you as it nourished your ancestors, who walked under heaven and over earth.

Vayidaber Hashem El Moshe

God spoke to Moshe saying:

Put fringes on the corners of your garments for all generations.

Put in the fringes a thread of blue, the color of sky and of clarity.

The fringes shall be yours.

You shall see them and remember this direction.

You shall gather in the marginalized scraps of yourself under the shawl of My love.

When you see the fringed edges you will be knotted back to your center

So you won't stray too long away your integrity, your good life.

When you follow this direction, you will merit to be holy in relationship to Me,

For I am the force that pulls you out of stuck places to be in loving relationship with you.

This is the truth.

למען ירבו ימיכם וימי בנייכם על האדמה אשר נשבע
ה' לאבתייכם לחת להם ביום השמים על הארץ:

ויאמר ה' אל משה לאמר:

דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם ועשו להם ציצת על כנפי בגדייהם לדרך. ונתנו על ציצת הכנף פתיל תכלת:

ויהי לכם לציצת וראיתם אותו וזכרתם את כל מצות ה' ועשיתם אותם. ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זנים אחריהם:

למען תזכור ועשה את כל מצותי. והייתם קדשים לאליהיכם:

אני ה' אלהיכם אשר הוציאתי אתכם מארץ מצרים להיות لكم לאלהים. אני ה' אלהיכם אמת:

Emet v'Yatziv

True, straight
Sharp, bright
Upright, clear
and stinging with trustworthiness

is the truth of all this forever and ever:

That I am worthy of love and belonging.

That I am worthy of being brought out of stuck places
by a Power of redemption that stretches over time and space
like a thick curtain of love

of which I can grab a handful and to which I can hang on
as it pulls me like it pulled my ancestors
over and over out of the narrow straits of self-loathing
bumping all kinds of ego-trips out of the way on its mission
to restore me to my birthright of full-bodied, total love.

I bless You, Holy One, my redeemer.

ונציב. ונבון. וקימים. וישראל. ונאמן. ואחוב. ותحبיב. ונחמד.
ונעים. ונורא. ואדיר. ומתקן. ומקביל. וטוב. ויפה. הדבר
הזה עליינו לעולם ועוד:
אמת אלחי עולם מלכנו. צור יעקב מגן ישענו. לדור
ודור הוא קים ושםו קים ובסאו נבון ומלכותו ואמונהתו
לעד קימת:

וזבריו חיים וקיים ונאמנים ונחמדים לעד ולעולם
עוולמים. על אבותינו. עליינו ועל בנינו ועל דורתיינו
על כל דורותך ישראל שיברל עבדיה:

על בראשונים ועל האחרונים דבר טוב וקיים. באמת
ובאמונה חק ולא יעבור:

אמת שאתה הוא ה' אלינו ואלחי אבותינו. מלכנו
מלך אבותינו. גואלנו גואל אבותינו. יוצרנו צור
ישועתנו. פודנו ומצילנו מעולם הוא שマー ואין לנו עוד
אלhim זולתך סלה:

עוזרת אבותינו אתה הוא מעולם. מגן ומושיע להם
ולבניהם אחריהם בכל דור ועוד. ברום עולם מושבה.
ומשפטיך וצדקה עד אפסי ארץ:

אמת אשרי איש שישמע למצוותך. ותורתך ודברך
ישים על לבו:

אמת שאתה הוא אדון לעמך. מלך גבור לריב ריבם
לאבות ובנים:

אֲמָת אַתָּה הוּא רָאשׁוֹן וְאַתָּה הוּא אַחֲרֹן. וּמִבְּלֵעָדִיךְ
אֵין לְנוּ מֶלֶךְ גּוֹיִל וּמוֹשִׁיעַ:
אֲמָת מִמְצָרִים גָּאֵלֵתנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ. מִבֵּית עֲבָדִים פָּדִיתנוּ.
כָּל בְּכוּרֵיכֶם חֶרְגָּת וּבְכוּרֶךָ יִשְׂרָאֵל גָּאֵלֵת. וַיְם סֻנְף לָהֶם
בְּקַעַט. וַיְזִידִים טְבַעַת. וַיְדִידִים עָבָרוּ יָם. וַיַּכְסֹוּ מִים
צְרִיכֵיכֶם אֶחָד מֵהֶם לֹא נוֹתֵר:

עַל זֹאת שָׁבַחוּ אֲהֹובִים וּרְוַمְמוֹ לְאֵל וּנְתַנוּ יִדִּידִים
זָמִירֹות שִׁירֹות וַתְּשִׁבְחוּת בְּרִכּוֹת וּהְוֹדָאות לְמֶלֶךְ אֵל חַי
וּקְיִם. רַם וּגְשָׁא. גָּדוֹל וּנוֹרָא. מְשֻׁפֵּיל גָּאים עֲדֵי אָרֶץ.
מְגַבֵּיהַ שְׁפָלִים עַד מְרוּם. מַוְצִיא אֲסִירִים. פּוֹדֵה עֲנוּיִם.
עוֹזֵר דְּלִימָה הָעוֹנָה לְעַמוֹ יִשְׂרָאֵל בְּעַת שְׁזַעַם אַלְיוֹן.
תְּהִלּוֹת לְאֵל עַלְיוֹן גּוֹאָלָם בָּרוּךְ הוּא וּמְבּוֹרָה. מְשַׁה וּבְנֵי
יִשְׂרָאֵל לְךָ עַנוּ שִׁירָה בְּשִׁמְחָה רַבָּה וְאָמְרוּ בְּלָם:

מֵי כְּמָכָה בְּאֶלְיָם ה', מֵי כְּמָכָה נְאָדָר בְּקָדְשׁוֹ. נֹרָא תְּהִלָּת
עֲשָׂה פָּלָא:

שִׁירָה תְּחִדְשָׁה שָׁבַחוּ גּוֹאָלִים לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל עַל שְׁפַת הַיּוֹם
יחָד בְּלָם הָדוּ וְהַמְּלִיכָו וְאָמְרוּ:
ה', יְמֶלֶךְ לְעוֹלָם וְעַד:

וְנִאמְרֵ גּוֹאָלֵנוּ ה' צְבָאות שְׁמוֹ. קָדוֹשׁ יִשְׂרָאֵל:
בָּרוּךְ אַתָּה ה', גָּאֵל יִשְׂרָאֵל:

Amidah

Holy One, open my lips to praise You.

אָדָנִי שְׁפַתִּי תִּפְתַּח וּפִי יָגִיד תְּהִלְתָּה:

Avot

I bless You, Holy One

My life force and life force of my parents.

Life force of my mythic ancestors,

Each of them in their own relationship wrestling with You.

When I remember them, my own life is put in perspective
as one strand of breath among the lifelines of Your people.

The force of life that came through my parents and turned into me
is cosmic greatness, goodness, and lovingkindness.

When I am aware that this force lives on through me

I help bring redemption to my generation and all coming generations
for the sake of Your love.

You are my helper, my lover, my protector.

I bless You, Holy One, whose love holds me in the arms of my
ancestors.

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. אֱלֹהֵי אֶבְרָהָם.
אֱלֹהֵי יַצְחָק. וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב. אֱלֹהֵי שָׂרָה, אֱלֹהֵי רַבָּה
אֱלֹהֵי רָחֵל וְאֱלֹהֵי לָאָה. הָאֵל הַגָּדוֹל הַגָּבוֹר וְהַנּוֹרָא אֵל
עַלְיוֹן. גּוֹמֵל חֲסִידִים טוֹבִים. וּקְוִינה הַכָּל. וּזְוֹכֶר מְסִדי
אֲבוֹת. וּמְבִיא גּוֹאֵל לְבָנֵי בְּנֵיהֶם לְמַעַן שְׁמוֹ בָּאֲתָבָה:
בָּעֲשִׂיָּת זָכָרָנוּ לְחַיִים. מֶלֶךְ חַפֵּץ בְּחַיִים. וּבְתַבָּנוּ בְּסִפְרָה
הַחַיִים. לְמַעַן אֱלֹהִים חַיִים: מֶלֶךְ עֹזֶר וּמוֹשִׁיעַ וּמַגָּן:
בָּרוּךְ אַתָּה ה', מַגָּן אֶבְרָהָם:

Gevurot

You are a beautiful and fierce lover-warrior, God.

Your love wrests life from death.

In the cycles of rain on the soil,

In the cycles of growth in my soul

You lift what has fallen

You heal what is ailing

אַתָּה גָּבוֹר לְעוֹלָם אָדָנִי. מִתְּחִיה מִתִּים אַתָּה רַב לְהֹשִׁיעַ:
בְּקִיז - מוֹרִיד הַטֵּל: בְּחוֹרֶף - מְשִׁיב הָרוּחַ וּמוֹרִיד הַגְּשָׁם:
מְכֻלָּל חַיִים בְּחֶסֶד. מִתְּחִיה מִתִּים בְּרַחְמִים רַבִּים. סְוִמֶּךָ
נוֹפְלִים. וּרְופַא חֹלִים וּמַתִּיר אַסּוּרִים. וּמַקִּים אַמּוֹנָתוּ
לִישְׁנֵי עַפְרָה. מֵי כְּמוֹר בְּעַל גִּבְורֹת וּמֵי דּוֹמָה לָהּ. מֶלֶךְ
מִמְּית וּמִתְּחִיה וּמִצְמִיחָה יְשֻׁועָה: בָּעֲשִׂיָּת - מֵי כְּמוֹר אֲבָ

You release what is bound.
You keep firm faith with me when I feel like dust and ashes,
Your presence slips into my heart even when I sleep
or want to be sleeping.
Who is like You, Master of Strength? Who compares to You?
You are life and You are death and You are the gardener who tends
to both.
I affirm my trust in Your power to wrest life from death.
I bless You, Holy One, who brings forth life from death.

Kedusha

You are holy and Your name is holy.
You are the balance between lovingkindness and justice.
I affirm your ability to help me find that balance
as I am made in your image.
I bless You, Holy One, Holy of Holies.

Honen HaDa'at

Help me to be reflect upon my actions
Help me to be aware of my thoughts
Help me to discern my emotions
that I may ever grow in balance, integrity and compassion.
I bless you, Holy One, who graciously grants me awareness.

הַרְחָמִים. זֹכֶר יִצְוָרוּ לְחִים בְּרָחָמִים: וְנַאֲמֵן אַתָּה
לְהַחִיּוֹת מַתִּים: בָּרוּךְ אַתָּה ה', מַחְיָה הַמַּתִּים:

אַתָּה קָדוֹשׁ וָשָׂמֵךְ קָדוֹשׁ וְקָדוֹשִׁים בְּכָל יוֹם יְהִלּוֹךְ סָלָה:
בָּרוּךְ אַתָּה ה', הָאֱלֹהִים הַקָּדוֹשׁ:

אַתָּה חֹנוֹן לְאָדָם דַעַת. וּמְלַמֵּד לְאָנוֹשׁ בִּינָה: חֹנוֹן מִאָתָר
דַעַת בִּינָה וְהַשְּׁפֵלָה: בָּרוּךְ אַתָּה ה', חֹנוֹן הַדַּעַת:

HaRotze Bitshuvah

Return me to You, Holy One!
 Bring me close to You through service.
 Circle me back to my whole heart
 Which knows I belong to You.
 I bless You, Holy One, Who Loves *t'shuvah*.

השִׁיבֵנו אָבִינו לְתוֹרַתְךָ וְקָרְבֵנו מַלְכֵנו לְעֶבֶדֶתְךָ
 וְהַצִּירֵנו בְתִשְׁוֹבָה שְׁלָמָה לְפָנֶיךָ בָרוּךְ אַתָּה ה', הָרוֹצֵחַ
בְתִשְׁוֹבָה:

Slach Lanu

Forgive me, God
 and help me forgive myself.
 I am so imperfect and I judge myself so harshly.
 Help me remember that perfection is Yours alone
 and my job is to show up with courage and compassion
 to my own messy human life.
 I bless You, Holy One, who forgives.

סְלָחْ لְנוּ אָבִינוּ בַי חַטָּאנוּ מִתְחַל לְנוּ מַלְכֵנוּ בַי פְשָׁעָנוּ בַי
 מוֹחֵל וּסְוִילֵח אַתָּה בָרוּךְ אַתָּה ה', חַנּוֹן הַמְּרֻבָּה לְסָלַח:

R'eh V'onenu

See my struggles and help me with my troubles!
 Bring me out of my stuck places so I can better be awake to my life.
 Redeem me quickly and with ease from the pain of shame.
 I bless You, Holy One, who redeems.

רָאָה בָעֲנֵינוּ וַיַּרְבֵה רִיבֵינוּ וְגַאֲלֵנוּ מִהְרָה לְמַעַן שְׂמָךְ בַי
 גּוֹאֵל חִזְקָאָתָה בָרוּךְ אַתָּה ה', גּוֹאֵל יִשְׂרָאֵל:

R'faeinu

Heal me, Holy One, and let me feel healed.
 Save me, Holy One, and let me feel saved.
 Healed in body, mind, spirit,
 Saved from the power of my own fears.

פָאֵנוּ ה' וּנְרִפְאָנוּ הוֹשִׁיעֵנוּ וּנְשַׁעֵּה בַי תְּהַלֵּתֵנוּ אַתָּה
 וְהַעֲלֵה רִפְואָה שְׁלָמָה לְכָל מִכּוֹתֵינוּ.

Heal me from the damaging messages of perfectionism and achievement

Save me from believing my own inner critics.

Send healing love to all those I am holding in my heart today: *say names here.*

I bless You, Holy One, healer of all.

תפילה بعد החולה: יהי רצון מלפניך ה' אלקי ואלקי אבותי. שתשלח מהרחה רפואה שלמה מן השמים. רפואת הנפש ורפואת הגוף לחולה (_____) בתרוך שאר חוליו ישראל:

כִּי אֶל מֶלֶךְ רֹפֵא נָאמָן וַרְחָמָן אַתָּה הֽ',
רֹפֵא הַחוֹלִים:

Birkat HaShanim

Bless me on your good land, God.

Bless me with the courage and compassion to accept the bounty of Your Earth

Bless me with the courage and compassion to accept the bounty of the years I have been given.

May I nourish my body.

May I eat and be satisfied.

May I greet each turning year with love and gratitude.

I bless You, Holy One, who nourishes my years.

ברך עליינו ה' אלהיינו את השנה הזאת ואת כל מיני טובותך לטובה. ותן (בקיץ - ברכה) (בחורף - טל ומטר לברכה) על פני האדמה ושבינו מטובה. וברך שנותנו בשנים הטובות. ברוך אתה ה', מברך השניהם:

M'kabetz Nidchim

I call out to all of me, God!

Let me witness the miracle when all the banished parts of me feel Your love.

Gather me in from the edges of my subconsciousness

Let me bring all myself to be seen and loved before You in prayer.

I bless You, Holy One, who gathers me in when I am exiled.

תַּקְעַ בְּשׁוֹפֵר גָּדוֹל לְחִרּוֹתֵנוּ. וְשָׂא נֵס לְקַבֵּץ גָּלוּתֵינוּ
וּקְבָצֵנוּ ייחד מַאֲרַבֵּע בְּנֹפּוֹת הָאָרֶץ. ברוך אתה ה', מַקְבֵּץ
גָּדוֹל עָמוֹ יִשְׂרָאֵל:

Mishpat

Loosen judgement's hold from my heart, God.

Get me out of the judge's seat

Where I am exhausted and scared

Where I dole out harsh rulings on myself and others.

Help me remember that You are the only judge, and You are compassionate.

I bless You, Holy One, who loves compassion.

Birkat HaMinim

And as for my shame gremlins, God, help me bring them to the light
Where they vanish, melt, disappear.

Help me voice their frightening messages to people I trust
And let my voicing be received with compassion.

May the connection between me, my loved ones, and You
uproot the power shame holds over me.

I bless You, Holy One, who uproots and transforms.

Birkat HaTzaddikim

Bless the courageous moments in my life, God.

Bless the small and great triumphs when I am able to breathe
and see through fear and shame to my inherent worthiness.

Bless those who hear my vulnerability with compassion
and bless me with the honor to be that compassionate listener for
others.

This practice of giving and receiving compassion and connection will

השִׁבָּה שׁוֹפְטֵינוּ בְּבָרָא שׁוֹנָה וַיּוֹעֶצֶןּוּ בְּבִתְחָלָה. וְהַסְּרָמָנוּ יְגֻון וְאֲנָחָה. וְמֶלֶךְ עַלְיָנוּ אַתָּה ה' לְבִדְךָ בְּחִסְדֶּךָ וּבְרָחְמֶיךָ. וְצִדְקָנוּ בְּמִשְׁפָט. בָּרוּךְ אַתָּה ה', מֶלֶךְ אֱלֹהִים צִדְקָה וּמִשְׁפָט:

ולמְלֶשֶׁינִים אֶל תָּהִי תָּקוֹה. וּכֶל הַרְשָׁעָה בָּרְגָעַ תָּאָבֶד. וּכֶל אֹוְבִּי עַמְּךָ מִתְּהָרָה יִכְרֹתָו. וְהַזִּדִּים מִתְּהָרָה תָּעָקֵר וְתִשְׁבַּר וְתִמְגַר וְתִכְנִיעַ בְּמִתְּהָרָה בִּימֵינוּ. בָּרוּךְ אַתָּה ה', שׁוֹבֵר אֹוְבִּים וּמִכְנִיעַ זִדִּים:

על הַצְּדִיקִים וּעַל הַחַסִּידִים. וּעַל זְקִנִּים עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. וּעַל פְּלִיטָת סּוּפְרִיהֶם. וּעַל גְּרִי הַצְּדִיקָה. וּעַל יְנוּןָה. יְהָמוֹ רְחַמְּמִיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ. וְתַנְ שְׁכָר טֹב לְכָל הַבּוֹטְחִים בְּשֶׁמֶךָ בְּאֶמֶת. וְשִׁים חָלְקָנוּ עָמָם לְעוֹלָם וְלֹא נִבּוֹשׁ כִּי בְּבִטְחָנוּ. בָּרוּךְ אַתָּה ה', מִשְׁעָן וּמִבְטָח לְצִדִּיקִים:

truly protect from shame.

I bless You, Holy One, who shields me and my loved ones from shame.

Boneh Yerushalayim

Holy One, may I feel you return to the places in me
that are wracked in conflict and full of beauty.
May I live gracefully in the paradox of longing for You
yet knowing You are with me all the time in total wholeness.
Draw out my holiest self, God, to serve You,
To be a messenger of the even better world that is coming.
I bless You, Holy One, who builds wholeness.

וְיַרְוֹשָׁלַיִם עִירָךְ בָּרְחָמִים תֵּשׁוֹב. וְתַשְׁפֵּן בְּתוֹכָה פָּאָשֶׁר
דָּבָרֶת. וּבְנָה אֹתָה בְּקָרוֹב בִּימֵינוּ בְּנִין עֲלָם. וּכְסַא דָּוד
מַהְרָה לְתוֹכָה תִּכְיַן:

Tzemach David

Give me the fortitude to hope for my own transformation, Holy One.
Give me the discipline to envision my goals
To make steps to achieve them
To be flexible and change my goals when needed
And to believe in my ability to change.
I bless You, Holy One, saving grace of change.

את צמח דוד עבדך מהירה תצמיח. וקרנו תרום
בישועתך. כי לישועתך קויינו כל היום. ברוך אתה ה'
מצמיח קרו ישועה:

Sh'ma Koleinu

Help me really hear my own words, God.
My desire to build capacity for compassion, courage, and connection
is stronger than my fears.
By gracious to me, and open my heart to hear my own longing

שמע קולנו. ה' אלヒינו חוס ורחים עלינו. וקבל ברחמים
וברצון את תפלהנו. כי אל שומע תפלות ותחנונים
אתה. ומ לפניך מלכנו. ריקם אל תשיבנו:

for gentleness, grace, and ease.

Let me not walk away from this prayer unmoved.

I bless You, Holy One, who helps me hear my own prayers.

Avodah

May my struggles to grow be received as holy service.

May my breath, my softening, my moments of courage be received as sacrifices on the altar.

This is my devotional practice:

I offer my changing self to You

Ever growing in love and trust

ever leaning in toward the belief that I am totally worthy just as I am.

I bless You, Holy One, who receives my offerings with love.

Modim

I humbly bow in thanks before You, Life of my life
for all the blessings I am aware of
and all the blessings I do not even think about.

I thank you especially right now for... *Speak what you are especially grateful for in this moment.*

I know that practicing gratitude fosters joy
and helps me endure the hard times.

So I join my voice to all of life when I say
that I am grateful in every moment, every evening, morning, and afternoon.

I bless You, Holy One, receiver of my gratitude.

בְּרֹאךְ אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּת עַמֶּךְ יִשְׂרָאֵל בְּרָחוּמִים. בְּרוּךְ אַתָּה ה֑', שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה:

רָצָה ה֑' אֱלֹהֵינוּ בְּעַמֶּךְ יִשְׂרָאֵל וּבְתְּפִלָּתְם וְהַשֵּׁב אֶת הָעֲבוּדָה לְדִבֶּר בַּיּוֹתֶר. וְאַשְׁרֵי יִשְׂרָאֵל וּבְתְּפִלָּתְם. בְּאַהֲבָה תִּקְבֶּל בְּרָצָונִים. וְתַהַי לְרָצְוֹן תִּמְיד עֲבוּדָת יִשְׂרָאֵל עַמֶּךְ:

וְתִחְזִיןֵה עִינֵינוּ בְּשׁוֹבֵךְ לְצִיּוֹן בְּרָחוּמִים: בְּרוּךְ אַתָּה ה֑', הַמַּחְזִיר שְׁכִינַתוּ לְצִיּוֹן:

מוֹדִים אָנַחֲנוּ לְךָ. שָׁאַתָּה הוּא ה֑' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ לְעוֹלָם וְעַד. צָור חִינֵינוּ. מְגַן יְשֻׁעָנוּ אַתָּה הוּא לְדוֹר וּדּוֹר: נָזֹהָה לְךָ וּנְסֹפֵר תַּהֲלַתְךָ עַל חִינֵינוּ הַמְּסֻרוּם בְּיִדְךָ. וְעַל נְשֻׁמּוֹתֵינוּ הַפְּקוּדוֹת לְךָ. וְעַל גַּסְיךָ שְׁבָכְלָיִם עַמְּנָנוּ. וְעַל נְפָלוֹתֵיךָ וּטוּבוֹתֵיךָ שְׁבָכְלָיִת. עָרָב וּבָקָר וְצָהָרִים: הַטּוֹב בַּי לֹא בָּלוּ רְחַמְמִיכָה. וְהַמְּרַחֲם בַּי לֹא תְּמַנוּ חִסְדִּיךָ. מַעוֹלָם קְוִינָנוּ לְךָ:

וְעַל בְּלָם יִתְבָּרֶךְ וּוַיִּתְרֹומֶם שְׁמֵךְ מִלְּפָנָנוּ תִּמְיד לְעוֹלָם וְעַד: בְּעַשִׂית - וּכְתָב לְחַיִם טוֹבִים כָּל בְּנֵי בָּרִיתֶךָ: וְכָל

החיים יודוך סלה. ויהלו את שמה באהמת. האל ישועתנו ועזרתנו סלה. ברוך אתה ה', הטוב שמך ולך נא להודות:

Sim Shalom

Help me feel the wholeness of my own heart, God.
Amidst all my brokenness, let me feel how whole I am.
Help my loved ones feel their own wholeness too.
Lead me on a path of peace, to make peace with myself,
To find rest and integrity even as I struggle to grow.
I bless You, Holy One, who makes me whole.

May the words I of my mouth and the meditations of my heart be received fully and with love.

שים שלום טובה וברכה. חן וחסד ורחמים עליינו ועל כל ישראל עמך. ברכנו אבינו כלנו באחד באור פניך. כי באור פניך נתת לנו ה' אלヒינו תורה חיים ואהבת חסד. וצדקה וברכה ורחמים ותמים ושלום. וטוב בעיניך לברך את כל עםך ישראל בכל עת ובכל שעה בשלומך: ברוך אתה ה', המברך את עמו ישראל בשלום:

יהו לרצון אמרי פי והגיוון לבני לפניך. ה' צורי וגואלי:

Tachanun/Supplication Time

Spend some time in quiet meditation, or speak the prayers of your heart that have not yet been expressed. It is traditional during this time to put your head down on your arm, though you may also try a fuller prostration, like a yoga child's pose, if you are in a place where you feel comfortable doing so.

ויאמר ר' יוד אל גָּד, צר לי מַאֲד, נְפֵלָה בָּא בִּיד הֵ', בַּי
רַבִּים רְחַמִּיו, וּבִיד אָדָם אֶל אַפְלָה: רְחוֹם וְחַבּוֹן חַטָּאתִי
לְפָנָיךְ הֵ' מַלְאָךְ רְחַמִּים. רְחַם עַלִּי וַקְבִּיל תְּחִנּוֹנִי: הֵ' אֶל
בְּאַפְךְ תּוּכִיחַנִּי. וְאֶל בְּחַמְתָּךְ תִּסְתִּירַנִּי: חַנְנִי הֵ'. בַּי אָמַלְל
אָנִי. רְפָאַנִּי הֵ'. בַּי נְבָהָלוּ עַצְמָמִי: וְנִפְשֵׁי נְבָהָלה מַאֲד.
וְאַתָּה הֵ' עַד מְתִי: שׂוֹבֵה הֵ'. חַלְצָה נִפְשֵׁי. הוֹשִׁיעַנִּי
לְמַעַן חַסְדָּךְ: בַּי אֵין בְּמַזְוֹת זְבַרְךָ. בְּשָׁאָל מַיְ יָזַה לְךָ:
יָגַעַתִּי בְּאַנְחָתִי. אַשְׁחָה בְּכָל לִילָה מַטָּתִי. בְּדַמְעָתִי עֲרָשִׁי
אַמְסָה: עַשְׁשָׁה מַבָּעֵס עִינִי. עַתְקָה בְּכָל צְוָרָרִי: סִוּרוֹ
מִמְּנִי כָּל פְּעֻלִי אָנוּ. בַּי שָׁמַעַ הֵ' קֹול בְּכִי: שָׁמַעַ הֵ'
תְּחִנְתִּי. הֵ' תְּפִלְתִּי יָקָת: יִבְשׁוּ וַיְבָהָלוּ מַאֲד כָּל אִיבִּי.
יִשְׁבּוּ יִבְשׁוּ רְגָעָ:

Aleinu

It is upon me to respond to the miracle of my own life.
It is my responsibility to grow in love and compassion.
It is my honor to seek out my own truest expression,
For no one else has ever been or will ever be the manifestation of life-force that I am.

I bow in humility before God, in recognition of this sacred task.
I rise and straighten as a sign of my willingness to keep working at it.
Loved ones depend on me, and I depend on them.
I am part of a bigger project, and no matter what shame or pain I feel.
I affirm my resolve to show up to life, for the sake of all who love me.

There is only One, and I am part of that One.
I am inherently worthy of love, of care, of health and wellbeing
Just by virtue of being alive.

I do my best to help others recognize their own worthiness
And to fix the broken systems that get in the way
of all of us seeking our wholehearted lives.

I hold my vision of a more compassionate world
and affirm that I am in service to this vision.

עלינו לשבח לאדון הכל. לחת גָּדְלָה ליוצר בראשית. שלא עשנו בגויי הארץ. ולא שמננו במשפחות האדמה. שלא שם חלכנו בהם וגורלנו בכל המונם: שהם משתחווים להבל וריך ומתפללים אל אל יושיע: ואנחנו כורעים ומשתחווים ומודים לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא: שהוא נוטה שמיים ויוסד אָרֶץ. ומושב יקרו בשמים ממועל. ושבינת עוז בגביה מרים: הוא אלהינו אין עוד. אמרת מלכנו. אפס זולתו. בכתב בתורתו. וידעת היום והשבת אל לבך. כי ה' הוא האלים בשמיים ממועל ועל הארץ מתחת. אין עוד:

על כן נקוה לך ה' אלהינו לראות מהרה בתפארת עצה. להעביר גלולים מן הארץ. והאלילים ברות יברתו. לתקן עולם במלכות שדי. וכל בניبشر יקראו בשמה להפנות אליך כל רשי הארץ. יבינו וידעו כל יושבי תבל. כי לך תכרע כל ברך. תשבע כל לשון. לפניה ה' אלהינו יברעו ויפלו. ולכבוד שמו יקר יתנו. ויקבלו כלם את על מלכותך. ותملך עליהם מהרה לעולם ועד. כי המלכות שלך היא ולו למי עד תמלך בכתב. בכתב בתורתך. ה' ימלך לעולם ועד: ונאמר. והיה ה' למלך על כל הארץ. ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד:

Sources Consulted

Bader, Michael J. "Shame and the Resistance to Jewish Renewal." *Tikkun* Volume 9 Issue 6, (1994): p.23-30. Print.

Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, NY: Gotham, 2012. Print.

Brown, Brené. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN: Hazelden, 2010. Print.

Crane, Jonathan K. "Shameful Ambivalences: Dimensions of Rabbinic Shame." *Association for Jewish Studies Review* Volume 35 Issue 1 (2010): p61-84.

Frazen, Jonathan. "Liking Is for Cowards. Go for What Hurts." *The New York Times*, May 28, 2011.

Green, Arthur. *A Guide to the Zohar*. Stanford, CA: Stanford UP, 2004. Print.

Green, Arthur. *Tormented Master: A Life of Rabbi Nahman of Bratslav*. University: U of A labama, 1979. Print.

Jacobson-Maisels, James. "Inviting the Demons In: A Hasidic Approach to Suffering, Conflict, and Human Failings." *Kerem*, Volume 11 (2007-2008): p19-27. Print.

Kaufman, Gershen, and Lev Raphael, "Shame: A Perspective on Jewish Identity." *Journal of Psychology and Judaism*. Volume 11, No. 1 (1987): p30-40. Print.

Levy, Naomi. *Talking to God: Personal Prayers for times of Joy, Sadness, Struggle, and Celebration*. New York: A.A. Knopf, 2002. Print.

Madsen, Catherine. "Love Songs to the Dead." *Cross Currents*, Vol. 48 Issue 4. (1998). Web. 10 Apr. 2014.

Mandelbaum, Lia. "The Roots of Shame Run Deep | Sacred Intentions." *Jewish Journal News*. Jewish Journal News, 2009. Web. 29 Apr. 2014.

Olyan, Saul M. "Honor, Shame, and Covenant Relations in Ancient Israel and Its Environment." *Journal of Biblical Literature*. Volume 115 Issue 2 (1996) p201-246.

Rubenstein, Jeffrey L. *The Culture of the Babylonian Talmud*. Baltimore, MD: Johns Hopkins UP, 2003. 67-79. Print.

Schachter-Shalomi, Reb Zalman and Rabbi Lawrence Kushner and Joel Segel. *Davenning: A Guide to Meaningful Jewish Prayer*. Woodstock, NY: Jewish Lights, 2012. Print.

Schachter-Shalomi, Reb Zalman. *As I Can Say It: Davenning in the Vernacular*. The Open Siddur Project, 2009. Web.
<http://opensiddur.org/siddurim/reb-zalmans-open-siddur-tehillat-hashem/>

Wilber, Ken. *Grace and Grit: Spirituality and Healing in the Life and Death of Treya Killam Wilber*. Boston: Shambhala, 1991. Print.